Klassijuhatajale

Kui sõbral on hea uudis

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Suhted	10.–12. klass	10 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Aktiivselt toetav vastamine	tööleht (1 igale õpilasele)

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Suhted kollane või roheline. Klassis tahetakse sõprussuhteid tugevdada. Perioodi algus.

Helge küsimused: Saan klassikaaslastega hästi läbi. Kui ma jään hätta, siis mind aidatakse. Mul on lähedased, kellelt saan rasketel hetkedel tuge.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et suhted tugevnevad mitte ainult raskustes toetades, vaid ka siis, kui teise rõõmule reageerida huviga. Nad harjutavad aktiivselt toetavat vastamist.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Kui sõber ütleb, et sai tööle või võitis võistluse, mida te vastate? Täna uurime, milline vastus sõprust kõige rohkem tugevdab.“
1–4 min	**Lugemine**	Õpilased loevad töölehelt nelja vastamise viisi koos näidetega.
4–7 min	**Harjutus**	Paarid harjutavad: üks ütleb väljamõeldud või päris väikese hea uudise, teine vastab aktiivselt toetavalt, siis vahetatakse.
7–10 min	**Arutelu**	„Kuidas tundus, kui teine küsis lisaküsimusi? Mis teeb sellise vastamise raskeks?“

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Anna valmis küsimused.
- **Sidumine aineõpetusega:** Psühholoogias: positiivne psühholoogia.
- **Kaasamine:** Klass koostab ühise „huviküsimuste" nimekirja, mida kasutada.

Kui tund läheb teisiti

- Kui paarilisel ei tule head uudist meelde: anna väljamõeldud uudiste kaart (nt „sain juhiload", „mu lemmikbänd tuleb Eestisse").
- Kui harjutus tundub kunstlik: tunnusta seda ja ütle, et iga uus oskus tundub alguses kunstlik.
- Kui klass muutub mänguliseks: see on hea märk, lase neil üksteisele uudiseid välja mõelda.

Keerukam versioon

Õpilased jälgivad ühe päeva jooksul, kuidas inimesed nende ümber headele uudistele reageerivad, ja toovad näiteid (ilma nimedeta).

Pea meeles

Oskus on lihtne, kuid igapäevaelus kipume vastama lühidalt või rääkima endast. Aktiivselt toetavat vastamist saab ka õpetaja tundides eeskujuks näidata.

Tõendus: Mõõdukas. Uuringutes (Gable jt 2004) on aktiivselt toetav vastamine headele uudistele seotud suurema usalduse, lähedustunde ja suhetega rahuloluga.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Milline vastus tundus kõige parem saada?

Strateegiad: Millised küsimused näitavad, et sul on päriselt huvi?

Ülekanne igapäevaellu: Kellele saad sel nädalal nii vastata?

Koostöö: Kuidas saame klassis üksteise õnnestumisi rohkem märgata?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane vastab nädala jooksul vähemalt kahele heale uudisele aktiivselt toetavalt ja märgib, mis juhtus.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) · Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Kui sõbral on hea uudis

Sõber ütleb: **„Ma sain suveks tööle sinna, kuhu väga tahtsin!“** Kuidas vastata?

Vastamise viis	Näide	Mõju sõprusele
Aktiivne ja toetav	„Vau, palju õnne! Kuidas see juhtus? Mis tööd sa seal teed?“	Tugevdab
Passiivne ja toetav	„Tore.“	Ei muuda palju
Aktiivne ja kahtlev	„Kas sa jõuad seda üldse koos treeningutega teha?“	Võib nõrgendada
Passiivne ja teemast mööda	„Okei. Kas sa homseks tegid matemaatika ära?“	Võib nõrgendada

Huviküsimused, mis aitavad

Kuidas see juhtus? · Mis tunne oli, kui kuulsid? · Mida sa järgmisena teed? · Kellele sa veel rääkisid? · Mis selle juures kõige toredam on?

Nädala katse

Vasta nädala jooksul vähemalt kahele heale uudisele aktiivselt ja toetavalt.

Kelle uudis? (initsiaal)	Mida küsisin?	Kuidas ta reageeris?